

PERSPEKTIF LANSIA TERHADAP AKTIVITAS FISIK DAN KESEJAHTERAAN JASMANI DI DESA MARGOSARI KOTA SALATIGA JAWA TENGAH

Hezron Dwi Setiantwo Baga¹, Treesia Sujana², Antonius Tri Wibowo³

¹Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Kristen Satya Wacana

^{2,3}Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana
Email : 462013005@student.uksw.edu

ABSTRAK

Latar belakang: Jumlah lansia di Indonesia terus meningkat terkhususnya Provinsi Jawa Tengah yang menempati urutan ketiga se-Indonesia dengan persentase 10,35% dari 18,55 juta jiwa lansia di Indonesia pada tahun 2012 dan diprediksi akan terus meningkat. Hal ini menimbulkan perhatian penting terhadap bidang kesehatan lansia untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Salah satunya adalah aktivitas fisik lansia dimana aktivitas fisik sangat berkaitan erat dengan kesejahteraan jasmani lansia. **Tujuan** penelitian ini adalah mengetahui bagaimana perspektif lansia terhadap aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia dan kaitanya dengan kesejahteraan jasmaninya di Desa Margosari Kota Salatiga Jawa Tengah. **Metode penelitian:** metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Penelitian ini akan dilakukan di Desa Margosari Kota Salatiga Jawa Tengah pada Januari hingga Maret 2017. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 5 orang yang di dapatkan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah *in-depth interview*. Penelitian ini menggunakan analisa data model Miles dan Humberman.

Hasil penelitian: kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia di Desa Margosari memiliki kaitan dengan kesejahteraan jasmani setiap individu dimana mereka masih mampu melakukan aktivitas secara mandiri tanpa alat bantu. Selain itu lansia pada umumnya memiliki motivasi yang baik untuk selalu ingin bergerak agar tetap sehat bugar dan bersemangat. **Kesimpulan:** Dari penelitian disimpulkan bahwa kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia di Desa Margosari memiliki kaitan dengan kesejahteraan jasmani

Kata kunci : Lansia, Aktivitas fisik, Kesejahteraan Jasmani.

Abstract

Background: The number of elderly in Indonesia keeps increasing, especially in Central Java. The numbers of elderly in Central Java in 2012 was the third among the highest in Indonesia, which reached 10.35 % of 18.55 million and predicted will continue to increase. This creates critical attention to the health sector to improve elderly quality of life. Physical activity is closely related to the physical welfare of elderly. **The purpose** of this research is to know the perspective of the elderly towards physical activity and the relevancy to their physical welfare. The study was held in the Margosari Village Salatiga city Central Java. **Method:** Research methodology to be used is qualitative descriptive. This qualitative research was conducted in Margosari Village Salatiga city of Central Java in January to March 2017. There were 5 participants which was chosen through a *purposive sampling* method . This research using Miles and Humberman analysis model. **Result:** Themes are emerged from this study which describes elderly perspectives where the physical activity has relation to physical welfare, they are still capable of doing activity on their own without tools or assistance and motivated to always make a move to stay healthy. **Conclusion:** From the research, it is concluded that the activity of physical activity done by the elderly in Margosari Village has correlation with physical welfare

Keywords : Elderly, Physical Activity, Physical Welfare.